Rok III. Nr. 1.

# Przewodnik gimnastyczny

Organ towarzystwa gimnastycznego

„SOKOŁ“

we LWOWIE

Wychodzi w pierwszych dniach każdego miesiąca.
ADMINISTRACYA WE LWOWIE L. 7. UL. KURKOWA.
Prenumeratorowie miejscowi odbierać mogą także w księgarniach pp. Gubrynowicza & Schmidta i Milikowskiego.

STYCZEŃ 1883

Przedpłata miejscowa: rocznie 1 złr. 20 ct. austr. wal. półrocznie 60 ct. austr. wal.

zamiejscowa: 1 złr. 30 ct. austr. wal. 65 ct. austr. wal.

## RUCH MIĘŚNIOWY

### I WPŁYW JEGO NA ZDROWIE CZŁOWIEKA

przez

Dra Tadeusza Żulińskiego.

(Ciąg dalszy).

Przybory i narządy używane w gimnastyce niemieckiej mają na celu zniewalać i ułatwiać ćwiczącym się odbywanie pewnych rodzajów ruchu, które pociągają za sobą zawsze odpowiednie wyrabianie mięśni ustroju naszego. Po większej części mają też one zawsze pewną podstawę anatomiczno-fizyjologiczną w swem zastosowaniu. Tak n. p. drążek i poręczki używane tutaj, odegrywają ważną rolę, przy rozwijaniu się mięśni piersiowych i klatki oddechowej, co szczególnie jest ważne dla ludzi, mianowicie młodych, mających z urodzenia klatkę piersiową wązką i źle rozwiniętą, a więc nader usposabiającą ich do chorób piersiowych. Ta bowiem przez odpowiednie gimnastykowanie się, daje się przekształcić i rozwinąć należycie, szczególnie w wieku, który ku takim przeobrażeniom nadaje się jeszcze.

Inne przybory, używane w gimnastyce niemieckiéj, mają więcej na celu wyrabianie nie tyle siły i harmonijnego rozwoju mięśniowego, ile zręczności, zwinności i odwagi, t. j. przymiotów umysłowych, które surową siłę mięśniową, uszlachetniają i czynią ją w życiu praktyczniejszą.

W ogóle ćwiczenia gimnastyki dziś powszechnie używanej, dzielimy na: 1) ćwiczenia wolne, 2) ćwiczenia z przyborami i 3) ćwiczenia na przyrządach.

Ćwiczeniami wolnemi nazywamy takie, które odbywają się bez wszelkich przyborów i narządów. To jest, że człowiek przy najrozmaitszych postawach ciała, stojąc, chodząc, biegając, siedząc, lub leżąc, odbywa ruchy naturalne, które jak poznaliśmy wyżej, podniecając odżywanie ustroju naszego, przez przyspieszenie krążenia krwi, oddychania, przesiąkania, wydzielania i w ogóle przeróbki materyi, przyczyniają się do rozwijania się mięśni, jakoteż łatwości i szybkości ruchów.

Nie wdając się tu w szczegółowy podział i określanie ćwiczeń wolnych, jakie odróżnia technika gimnastyczna, zwrócić musimy uwagę, na wszelkie znaczenie i ważność ruchów tych, w celach higienicznych. Wszędzie bowiem one, w każdym razie i w każdym wieku stosowane i odbywane być mogą, a zawsze z korzyścią dla zdrowia i harmonijnego mięśniowego rozwoju ciała.

Ćwiczenia z przyborami nazywamy takie, przy których używamy różnego rodzaju t. z. przyborów, do jakich zaliczamy n. p. takie przedmioty jak ciążki, laski, drążki z kulami, wagi i ciężary do dźwigania, sznury, liny, krążki itp. rzeczy, których tu szczegółowo, ani przytaczać, ani opisywać nie myślimy, ograniczając się tylko na tem, że ponieważ przybory te dają się wszędzie i zawsze z łatwością używać, zalecane więc przy ruchach bywają dla tego, aby większe jak przy ruchach wolnych, wywoływać natężenia mięśni, a więc je wzmacniać t. j. wyrabiać siłę, jak to ma miejsce np. przy ruchach z ciążkami, albo przy dźwiganiu ciężarów.

Ćwiczenia na przyrządach tem się różnią od ćwiczeń wolnych i z przyborami, że ćwiczący się na nich, ma punkt oparcia nie na ziemi, lecz w samych tych przyrządach. I opór ten jest tu stały, t. j. nie zmieniający się, jak to bywa przy ćwiczeniach z przy-

borami, które się z łatwością dają posunąć i poruszać z miejsca na miejsce.

Ćwiczenia na przyrządach odnośnie do owego punktu oporu, ze stanowiska gimnastycznego, dzielimy na ćwiczenia, odbywające się w wsparciu, w zawieszeniu i w zawieszeniu ze wsparciew.

Przyrządy zaś tu używane, bywają bardzo rozmaite, a to dla tego, ażeby do różnego rodzaju ruchów, mógł się ćwiczący na nich stopniowo przyzwyczajać. I tak, widzimy tu t. z. kozły, konie, skocznie, poręczki, orczyki, drabiny, maszty, wspinalnie, huśtawki i t. p. urządzenia.

A celem przyrządów tych jest, nie tylko dawać możność ćwiczącym się, rozwijania mięśni i wyrabiania siły w różnych postawach ciała i przy najrozmaitszych ruchach, mniej więcej zawsze natężających, a zarazem i uczenie zręczności i zwinności, jakoteż wyrabiania odwagi, śmiałości i pewności siebie.

Do ćwiczeń na przyrządach, jako wymagających zawsze dość znacznego natężenia siły, i pewnej już nabytej wprawy i łatwoćci w ruchach, przystępować należy dopiero po stopniowem wyćwiczeniu się w ruchach wolnych i w ruchach z przyborami. A ponieważ i przyrządy w gimnastyce, używane bywają bardzo rozmaite, t. j. wymagają raz mniejszej, drugi raz większej siły, wytrzymałości, zręczności i odwagi, przeto i na nich ćwiczyć się należy stopniowo, idąc od ćwiczeń łatwiejszych i mniej natężających, do trudniejszych i wymagających już dobrze rozwiniętych sił i wytrzymałości.

Tym bowiem tylko sposobem unika się nieprzyjemnych wypadków, tu się niekiedy u początkujących gimnastyków przytrafiających.

Mówiąc tu o gimnastyce, ze stanowiska fizyjologiczno-higienicznego, jako o rodzaju ruchu, najwszechstronniej i najdokładniej rozwijającym układ mięśniowy człowieka, i wyrabiające siły fizyczne, z pewnem tychże uszlachetnieniem, przez nadawanie ćwiczącym się zręczności, zwinności, zgrabności, jakoteż śmiałości i odwagi, nie myślimy wdawać się tu w dalsze opisy i podziały gimnastyki, na ogólną i stosowaną czyli fachową, jak wojskową, marynarską, pożarniczą i t. p., idzie nam tu bowiem głównie, o zwrócenie uwagi na zasadę samą, ćwiczeń gimnastycznych, jako na jedyny ze środków fizyjologiczno-higienicznych, rozwijający nasz ustrój, a więc nader ważne zajmujący stanowisko w pedagogii, która nie tylko o rozwój i kształcenie umysłu i przymiotów duchowych młodzieży, ale i rozwój sił i zdrowia cielesnego jej równie, starać się powinna, bo dobre i prawdziwe wychowanie, tylko na równoczesnem i harmonijnem kształceniu ducha, umysłu i ciała zasadza się, i zasadzać winno.

### g) Higiena ruchów.

Poznawszy skład i budowę mięśni, oraz ruch mięśniowy, jakoteż fizyjologiczne i higieniczne następstwa i skutki jego; poznawszy dalej szkodliwości wynikające z braku i z nadużywania ruchów mięśniowych, i różne rodzaje ruchu, zastanowić nam się przychodzi z kolei nad warunkami, kiedy i jak? i w jakich okolicznościach, mianowicie człowiek ruchy mięśniowe odbywać może jeżeli chce i pragnie, aby czynność ta jego, szła mu na korzyść i zdrowie, t. j. zgodna była zawsze z przepisami higienicznemi, inaczej, poznajmy bliżej nieco zasady **higieny ruchów**, bez której całe znaczenie zdrowotne i wychowawcze czynności mięśniowych w ogóle, a w szczególności gimnastyki, maleje i staje się w skutkach bardzo wątpliwe.

Zastanowimy się tu szczegółowo, nad głównemi przynajmniej warunkami i przepisami higienicznemi, o jakich każdy ruchom mięśniowym się oddający, lub gimnastykujący się, pamiętać potrzebuje, a z któremi mianowicie rodzice, nauczyciele i przewodnicy w nauczaniu gimnastyki, zaznajomić się winni koniecznie.

Z bliższego zaś rozbioru tych warunków, przekonamy się, że oprócz zasad higienicznych ogólnych, odróżniać tu należy szczegółowe, t. j. specyjalne, zależne od właściwości osobniczych, inaczej indywidualnych człowieka. Bo nie zawsze wszystkich ludzi, jedną miarą mierzyć można i należy.

**Wiek** stanowi pierwszy warunek, na jaki tu ze względów higienicznych zwracać musimy uwagę, przy ćwiczeniach mięśniowych.

Mięśnie dziecięcia po urodzeniu, jak wiemy, są blade i chude, ścięgna czerwonawe bez blasku, kości po większej części chrząstkowate, a więc nie bardzo usposobione do ruchu, mimo to już i w tej chwili ustrój jego potrzebuje ruchu, chociaż biernego, czy to na rękach piastującego, czy w kołysce.

Z każdą następną chwilą, przy odżywianiu się dziecka, potrzeba jego ruchów dowolnych, co raz to wzrasta. I przekonano się, że krępowanie niemowląt t. z. powijakiem, których dawniej używano, jest niewłaściwe i szkodliwe, bo powstrzymują ruchy dzieci, bardzo korzystnie działające, na rozwój ich mięśni. Ruchy te, w postawie leżącej dziecka, są w pierwszych miesiącach jego życia najodpowiedniejsze, wczesne bowiem piastowanie, sadzanie i stawianie dziecka, zanim się odpowiednio kości jego nie wzmocnią i mięśnie nie rozwiną, jest szkodliwe, niemoże ono bowiem długo trzymać się prosto, ale garbi się, nachyla główkę i wytęża nóżki, przez co łatwo powstawać może skrzywienie stosu i innych ugniatanych kości

Z początkiem dopiero trzeciego roku, kiedy rzepki kolanowe zaczynają kostnieć, a mięśnie wyprostne nóg, nabywają więcej siły, wtedy dopiero chodzenie staje się możebne i bezpieczniejsze, a do tego czasu, lepiej zawsze niechaj dziecko siedząc porusza się na ziemi lub na dywanie, t. j. czołga się, przez co stopniowo ćwiczyć będzie mięśnie swoje i nabywać możności dźwigania się, podnoszenia, stania i chodzenia.

Tak więc zawczesnego piastowania, sadzania, jakoteż uczenia chodzić dzieci, strzedz się należy zawsze, jakoteż nie doprowadzać ruchów tych aż do zmęczenia, lub ugniatać n. p. klatkę piersiową, wodząc dzieci na ręczniku.

Ruch dziecku potrzebny jest, nie tylko dla rozwoju jego mięśni, ale i dla lepszego trawienia. Platon dobrze tę rzecz rozumiał pisząc: „iż dziecko z chwilą kiedy się staje panem swoich ruchów, co raz ich więcej wykonywa, a nie na jakości, ale na ilości ich mu zależy".

Jeżeli człowieka dojrzałego ćwiczenia mięśniowe dobrze utrzymują, to dziecko przez ruch nietylko się

utrzymuje, ale i rośnie lepiej, i dla tego dzieciom ruch jest podwójnie pożyteczny. Bacon też słusznie powiada, „że ruch mięśniowy dziecka jest zasobem sił dla dojrzałego".

Któż z nas zresztą nie wie z doświadczenia, jak ruch, do którego się dzieci ciągle rwą instynktowo, służy ich zdrowiu, a jak brak jego, szkodliwie zawsze na nie wpływa?

Mówimy tu o ruchu naturalnym jak chodzenie, bieganie, skakanie, zabawki i gry ruchowe i t. p. a nie o systematycznych ruchach gimnastycznych.

Gimnastyki wedle zdania większości higienistów, nie wcześniej dzieci nauczać należy, aż w 6. lub w 7. roku życia, i to rozpoczynając od ruchów wolnych, bez przyborów i przyrządów, a z stopniowo dopiero z wiekiem i rozwojem fizycznym mięśni i kości, można zakres ćwiczeń tych powiększać, przedłużać i utrudniać, t. j. dodawać przybory, co raz to więcej utrudniające, a następnie dawać się im ćwiczyć, na coraz to trudniejszych przyrządach. Stopniowanie takie umiejętne, jest niezbędnym warunkiem higienicznym.

Błądzi więc, kto wszystkie dzieci, jednako wedle wieku, a nie wedle osobniczego fizycznego ich rozwoju traktuje.

Równie tutaj zwrócić należy uwagę i na niewłaściwość, a często i szkodliwość, tak zwanych ruchów zawodowych dla dzieci, do których ich często zniewalają rodzice i przełożeni w rzemiosłach i w fabrykach. Wczesne, długie, jednostajne, a często bardzo i zbyt nad wiek wysilające ruchy, nader szkodliwie oddziaływują na rozwój zdrowia i kształtność tych młodych pracowników.

W niektórych krajach, prawo publiczne bierze w epiekę pod tym względem dzieci i niedozwala obarczać ich nadmierną fizyczną pracą. Statystyka bowiem wykazuje stale między dziećmi, pracę fizyczną w rzemiosłach i w fabrykach przeciążanemi, wielką chorobliwość i śmiertelność.

Gimnastyka i w ogóle ruch mięśniowy, systematycznie odbywany w wieku młodzieńczym, opóźnia dojrzewanie płciowe, co ze względów pedagogicznych ćwiczeniom tym nadaje niezmiernie ważne znaczenie, szczególnie z tej przyczyny, że praca umysłowa jak wiemy, przeciwnie podrażniając układ nerwowy, przyspieszą tę dojrzałość i budzi młodzieńcze fantazyje. Gimnastyka więc szczególnie w wieku szkolnym młodzieży, nadaje się bardzo dla zdrowia jej, jako przeciwwaga, przy wysilaniach pracy umysłowej.

Jeżeli wzrost dzieci odbywa się zbyt szybko i łączy się z pewnem osłabieniem i niemocą, wtedy ćwiczenia mięśniowe zbyt gwałtowne są szkodliwe. W miarę więc ich tylko tu używać należy.

W wieku dojrzałym ruch mięśniowy, odpowiednio używany, oddziaływuje zawsze jak najkorzystniej na zdrowie człowieka. Utrzymując krążenie krwi należyte, nie dopuszcza jej zastojów, t. j. przekrwienia wnętrzości, pobudza odżywianie i utrzymuje energiję czynności fizyjologicznych ustroju naszego.

Uczony higienista Dr. Levy, słusznie przeto powiada „że trudno jest oznaczyć epokę życia, t. j. wiek człowieka, w którymby ćwiczenia gimnastyczne, były nie na czasie, inaczej nieodpowiednie i niewłaściwe".

(D. c. n.)

---

## ĆWICZENIA RZĘDOWE

przez

Antoniego Durskiego.

---

### *A.* MUSZTRA.

Musztra zawiera w sobie naukę o rozmaitych ustawieniach ćwiczących się względem siebie, jakoteż o rozlicznych sposobach przemian z jednych ustawień w drugie.

Idąc logicznym porządkiem musimy najpierw wziąc pod rozwagę ćwiczenia jednostek, poczem ćwiczenia coraz większych oddziałów, tworzących w sobie zamkniętą całość, jako to: dwójki, rzędu, plutonu w końcu oddziału, z których każdy stopniowo wymaga coraz większej liczby ćwiczących się, oddział składa się z kilku plutonów, pluton z dwóch lub trzech rzędów, rząd z kilku lub kilkunastu dwójek, dwójka z dwóch jednostek.

W nauce niniejszej układ ćwiczeń wiąże się ściśle ze sposobem nauczania tychże, co nas zmusza do równoczesnego rozbioru obu powyższych czynników, by tym sposobem uniknąć zbytecznego powtarzania się, co byłoby nieuchronnem, gdybyśmy osobno system, osobno metodę rozwinąć zamierzali.

Bogactwo ćwiczeń musztry jest niewyczerpane ograniczymy się przeto na najprostszych i najniezbędniejszych, a światły nauczyciel potrafi sobie na podstawie tych danych, rozwinąć i zestawić i inne rozliczne ćwiczenia, stosownie do potrzeby i wprawy ćwiczących się.

#### I. Ćwiczenia jednostek.

1. Ustawienie.

*a)* Uszykowanie. Nauczyciel wybiera najmniejszego wzrostem z ćwiczących, stawia go na przeciw siebie i wydaje rozkaz:

„W jeden szereg — stawaj:"

na co wszyscy inni ćwiczący się, stopniowo podług wielkości wzrostu swego, przyłączają się do lewego boku ćwiczącego przez nauczyciela ustawionego, tak, że najwyższy z ćwiczących się, będzie się znajdował na lewem skrzydle. Nauczyciel przegląda szereg i baczy, by każdy z ćwiczących się, zajął należne mu miejsce, odpowiednie do jego wzrostu. Powyższe uszykowanie przećwicza nauczyciel na rozlicznych miejscach boiska, bądź krytego (sali) bądź otwartego (pod gołem niebem).

*b)* Wyjaśnienie rozkazów. Nauczyciel poucza ćwiczących się, że wszelkie ustawienia jakoteż i przemiany tychże mają wykonywać li tylko na rozkaz. Każdy rozkaz (podobnie jak przy ćwiczeniach wolnych, a w ogóle wszędzie) składa się z dwóch części: ostrzegającej czyli zapowiedzi, która podaje co i w jaki sposób ma się wykonać, i z wykonawczej czyli hasła, która oznacza chwilę, kiedy się ma ćwiczenia dokonać. Zapowiedź wygłasza nauczyciel

przeciągle i dobitnie, czyni krótki przestanek, poczem hasło wyraża żywo i krótko. (Dla ułatwienia podajemy w każdym rozkazie między zapowiedzią a hasłem pauzę, a hasło rozstrzelonemi głoskami).

*c)* Rozstęp. Chcąc, by każdy ćwiczący się stał sam jako jednostka, zarządza nauczyciel odpowiedni rozstęp. W tym wypadku wystarczy rozstęp ciasny. Na rozkaz:

„Ręce na — barki!“

uginają wszyscy ramiona i kładą ręce na barki obok stojących tak, że prawe ramiona przed lewemi leżą.

„Na lewo — rozstęp!“

Ćwiczący na prawem skrzydle nie rusza się z miejsca, inni zaś kroczą chodem suwanym tak długo w bok na lewo, dopóki ramion, nieodrywając rąk nie wyprostują. Gdy wszyscy staną woła nauczyciel:

„Ramiona — opuść!“

na co każdy ćwiczący ramiona wyprężone w dół opuszcza.

Nauczyciel powinien już w samym początku baczyć na dokładność i na równoczesność w wykonywaniu rozkazów przez ćwiczących się.

Jeśli na boisku nie starczy miejsca, by wszyscy ćwiczący się stanęli w jednym szeregu, natenczas tworzy nauczyciel dwa, trzy lub więcej szeregów za sobą stojących.

2. Ćwiczenia na miejscu.

*a)* Postawa. Nauczyciel objaśnia ćwiczącym prawidłową postawę, która polega na następujących danych: Pięty winny być złączone, przedstopia rozwarte, kolana bez wymuszenia wyprostowane, biodra równoważne, krzyże lekko wygięte, piersi miernie wydęte, barki równoległe a nieco wstecz cofnięte, ramiona naturalnie zwisłe, głowa lekko w górę wzniesiona, wzrok prosto do przodu skierowany.

Nauczyciel objaśniając postawę, okazuje ją sam ćwiczącym się, dając im niejako wzór ze siebie, poczem rozkazuje każdemu z ćwiczących się począwszy od prawego skrzydła postąpić trzy kroki naprzód i przybrać należytą postawę, wytyka mu błędy, o ile możności nie dotykając się go wcale, tak by wszyscy tym sposobem byli pouczani, a skoro już wszystkich przeglądnął, zapowiada, że na jego rozkaz:

„Baczność!“

wszyscy równocześnie raz na zawsze przybierają prawidłową postawę.

Na rozkaz:

„Spocznij!“

przybierają ćwiczący się swobodniejszą postawę, wysuwając prawą nogę w przód, nie śmią jednak lewej stopy ruszyć z miejsca.

Zmianę postawy prawidłowej na swobodniejszą kilkakrotnie nanczyciel przećwicza, wygłaszając przytoczone rozkazy.

*b)* Zwroty głowy. Na rozkaz:

„Oczy w pra — wo!“ („Oczy w le — wo!“)

zwracają ćwiczący się o tyle głowę w nakazanym kierunku, by przy zwrocie w prawo, lewe oko, przy zwrocie w lewo, prawe przypadało na środkową linię piersi, przyczem też i w tę stronę patrzą. Na rozkaz:

„Oczy — wprost!“

zwracają ćwiczący się głowę na prost i patrzą wprost przed siebie.

Nauczyciel zwraca uwagę ćwiczązących, by przy zwrotach głowy nie zwracali tułowia i nie przekrzywiali barków.

*c)* Obroty ciała.

Ustawienie w jakiem ćwiczący się uszykowali zowiemy czelnem, ponieważ czoła wszystkich ćwiczących leżą w jednej płaszczyźnie pionowej. Wszyscy ćwiczący stojąc bokiem do siebie są twarzą do nauczyciela zwróceni.

⌣ ⌣ ⌣ ⌣ ⌣ ⌣

ust. czelne.

Na rozkaz:

„W prawo — zwrot!“ („W lewo — zwrot!“)

obrócą się ćwiczący o 90° tak, że obecnie stoją za sobą, a czołami są zwróceni tam, dokąd poprzednio prawy (lub lewy) bok był skierowanym. Takie ustawienie zowiemy bocznem, a obrót o 90° ćwierćobrotem.

( ( ( ( ( (        ) ) ) ) ) )

ust. boczne w prawo.        ust. boczne w lewo.

Na rozkaz:

„W lewo — front!“ („W prawo — front!“)

wracają ćwiczący się za pomocą ćwierćobrotu w lewo (w prawo) w czelne ustawienie.

W pośrodku obu powyższych ustawień, leży ustawienie skośne, tworzące tak z czelnem jakoteż i zbocznem kąt o 45°, które uzyskujemy obrotem o 45°, czyli wykonywając ośminę obrotu, co na rozkaz:

„Na prawo — wskos!“ („Na lewo — wskos!“)

wykonywamy. W ustawienie czelne przechodzimy na rozkaz:

„W lewo — front!“ („W prawo — front!“)

lub też w ustawienie boczne na rozkaz:

„W prawo — zwrot!“ (W lewo — zwrot!“)

Za pomocą obrotu o 180° czyli półobrotu zwracają się ćwiczący tam twarzą, dokąd poprzednio tyłem byli zwróceni, czem jednakże ustawienie co do cechy swej się nie zmienia. Półobrotu wykonywają ćwiczący na rozkaz:

„Na lewo, wstecz — zwrot!“

(„Na prawo, wstecz — zwrot!“)

znajdując się bądź to w ustawieniu czelnem, bądź bocznem. Na rozkaz:

„Na lewo, w przód — front!“

(„Na prawo, w przód — front!“)

wracają ćwiczący się za pomocą półobrotu w lewo (w prawo) w pierwotne ustawienie.

W gimnastyce żeńskiej, używamy do wykonywania obrotów innych rozkazów, mianowicie do wykonania ośminy obrotu służy rozkaz:

„Ośmina obrotu w pra — wo!“ lub „w le — wo!“

ćwierćobrotu:

„Ćwierćobrotu w pra — wo!“ lub „w le — wo!“

wreszcie półobrotu, rozkaz:

„Pół obrotu w pra — wo!“ lub „w le — wo!“

Wszystkie obroty możemy wykonywać bądź w prawo, bądź w lewo. Obroty w prawo wykonywamy na prawej, obroty w lewo, na lewej pięcie, przyczem odtrącaniem palcami stopy drugiej nogi sobie dopomagamy. Po dokonanym obrocie pięty łączymy.

Nauczyciel objaśni ćwiczącym się nasamprzód cechę ustawień: czelnego, bocznego i skośnego; wyłoży im znaczenie i wielkość $^1/_8$, $^1/_4$ i $^1/_2$ obrotu, i do czego służą, poczem sam je okaże, przydając odpowiednie rozkazy, w końcu wezwie ćwiczących się, by na jego rozkazy wykonywali obroty, zwracając uwagę, by wszyscy równocześnie takowe uskuteczniali.

Obroty przerabia nauczyciel w każdem możliwem ustawieniu.

*d)* Chód i bieg w miejscu.

Zanim nauczyciel przystąpi do nauki chodu i biegu z miejsca, przećwicza takowe nasamprzód na miejscu, by ćwiczących przyzwyczaić do równego rytmu w chodzie, zarazem by wszyscy równocześnie równą nogą wykraczali, zarazem nadmienia ćwiczącym, że raz na zawsze, bądź chód, bądź bieg, lewą nogą mają rozpoczynać. Na rozkaz:

„W miejscu cho — dem!"

wznoszą ćwiczący na hasło „— dem!" lewą stopę w górę, uginając nogę lekko w kolanie, a stawiając ją na swe pierwotne miejsce, wznoszą równocześnie prawą stopę i t. d.

Nauczyciel sam ćwiczenie okazuje, objaśnia je i zwraca uwagę ćwiczących się, że im początkowo do utrzymania miarowości chodu dopomagać będzie wołaniem „raz!", „dwa!", przyczem na „raz" lewa, na „dwa" prawa noga kroczy.

Zupełnie podobnie przećwicza nauczyciel bieg w miejscu. Na rozkaz:

„W miejscu bie — giem!"

wykonywają ćwiczący się, te same ruchy, co przy chodzie, tylko że w podskoku i w prędszym takcie.

Nauczyciel przechodzi szeregi, wprowadza ćwiczących wołaniem w należyty takt, baczy na równoczesność kroku i poprawia błędy.

W obu powyższych wypadkach nauczyciel rozkazem:

„Stanąć — stój!"

powstrzymuje ruch.

*e)* Obroty podczas chodu lub biegu w miejscu może zarówno nauczyciel przećwiczać, posługuje się odpowiedniemi rozkazami.

(C. d. n.)

---

## Zasady w wyborze ćwiczeń ciała dla dziewcząt*)

przez

Justyna Oechslera.

Wychowanie młodzieży na podstawie gimnastyki zyskało sobie w teraźniejszym czasie, wcale zasłużone uznanie; lecz tego nie dosyć, albowiem w niektórych kierunkach sprawa ta ma wiele jeszcze do zwalczenia. Gimnastyka dla dziewcząt, musi jeszcze zdobywać odpowiednie stanowisko, mając przeciwko sobie wiele przesądów i mnóstwo ciężkich zarzutów.

Jakkolwiek najczęściej tylko ci, są jej nieprzychylni, którzy nie starali się nigdy zapoznać dokładnie z układem gimnastyki szkolnej, to jednak nauczyciel powinien dbać o to koniecznie, aby niechętni nie mieli nic do wytykania, a rodzice nie tracili zaufania do dobrej sprawy. Cel ten da się z pewnością dopiąć, jeżeli nauczyciel w udzielaniu gimnastyki dziewczętom będzie starannym i oględnym. Przedewszystkiem potrzebaby zwrócić uwagę na wybór stosownych ćwiczeń, co w obec ich mnogości, nie jest rzeczą zbyt łatwą, jeżeli te mają być przeprowadzane systematycznie i zasadniczo. Zasady w ćwiczeniach dla dziewcząt wskaże nauczycielowi jego własny zmysł spostrzegawczy, o którym mistrz gimnastyki wychowawczej Spiess powiada: że musi u obojga płci umieć dopatrzeć ich właściwości, albowiem to, jacy są uczniowie i do czego są skłonne płcie obie, objawia się rozmaitemi charakterystycznemi znakami, które właściwy kierunek postępowania wskażą, a przed niestosownym kierunkiem ostrzega. Słowem idzie tu o to, aby stosować wszystko do indywidualności".

Mając tedy na oku tę zasadę w żeńskiej gimnastyce, wybierze nauczyciel te ćwiczenia, które:

I. do anatomicznych i przyrodzonych właściwości płci żeńskiej, najlepiej się nadają, i

II. wymogom przyzwoitości i piękna odpowiadają.

Zapatrując się na rzecz w ten sposób, bliżej określone zasady, przedstawią się jak następuje:

1. Właściwość płci kobiecéj, polega na delikatniejszej budowie i na piękniejszych kształtach. Kobieta jest mniejszą, delikatniejszą; budowa jej kośćca drobniejsza i podatniejsza, ustrój mięśniowy słabszy, a kształty bardziej są zaokrąglone i przyjemniejsze dla oka. Słowem, większa jest miękkość całego ciała.

Miednica u kobiety jest większa i obszerniejsza, jama brzuszna pojemniejsza, gdy zaś klatka piersiowa węższa i ciaśniejsza, jak u mężczyzny. Z budowy ciała niewieściego widać wyraźnie. że kobieta do czego innego jest przeznaczona, aniżeli mężczyzna, że ani jej celem być nie może, ani uzdolnioną jest sprostać mężczyźnie, w rozwinięciu równój siły. Z tej oto przyczyny nie jest odpowiednią dla dziewcząt, gimnastyka przeznaczona dla chłopców, jako za szorstka dla nich, a ćwiczenia mające jedynie na celu rozwijanie siły, nie mogą przeważać. W miejsce wszystkich nużących ćwiczeń, natężających przez dłuższy czas mięśnie, wskazane tu są ćwiczenia lekkie, podnieccjące siłę mięśniową.

(Porównaj: „Methodik des Turnunterrichts von Zettler S. 26." i „Bemerkungen über Turnunterricht in Mädchenschulen von Lion und Jenny).

Ćwiczeniami takiemi są ćwiczenia wolne i rzędowe, tym tedy należy także i u dziewcząt dać pierwszeństwo, są one bowiem podstawą gimnastyki żeńskiej. I tujaj znajdzie się niejedno, co zaniechać będzie potrzeba, jako nie zastosowane do budowy i zapasu sił ciała niewieściego. Dalej należy niedopuszczać ćwiczeń, wywołujących głębokie i gwałtowne oddechanie, bo mniejsza klatka piersiowa, razem z mniejszemi płucami i sercem nie nadają się do tego.

Wykluczają się tu tedy: zamachy, skoki, uderzanie, wypady, szerokie rozkroki, za długie trzymanie ciężarów, uporczywe bieganie i t. p.

Dlatego aby ćwiczenia wolne u dziewcząt odpowiadały celowi, i nie były próżną zabawką, „należy wybierać je i zestawiać tak, aby wykonywano ćwiczenia

---

*) Deutsche Turnzeitung Nr. 37. r. 1881.

wszechstronne, których skutek powinien być rozwój siły i zręczności". (Porównać: „Prof. dr. Kloss. Weibliche Turnkunst" str. 95). Ćwiczenia wolne same nie dokażą tego nigdy, dla tego też ćwiczenia na przyrządach, są koniecznem uzupełnieniem gimnastyki żeńskiej. Rozumie się samo przez się, że tutaj w wyborze ćwiczeń na anatomicznych i fizyjologicznych własnościach płci żeńskiej opierać się należy. Wedle tego, co mówi dr. v. Amon, główną regułą być powinno, aby tym ćwiczeniom na przyrządach dać pierwszeństwo, które wyrabiają zwinność, a wzrost przysparzają. Dlatego też poręczki mają w gimnastyce dziewcząt dość małe znaczenie, gdy u chłopców rozwija się przez ich używanie klatka] piersiowa i w niej będące narządy. Węższa klatka piersiowa dziewcząt, razem z mniejszemi narządami, w niej się znajdującemi, nie potrzebuje takiego rozwoju, ani też szerokie rnmiona, wypukłe piersi, ważnej rzeczy dla kobiety nie stanowią, więc też i ćwiczeń na poręczkach do ważniejszych się tu nie zalicza. Użycie ich będzie polegać na lekkich wsparciach ramion, ku wyrobieniu w nich siły, której i kobietom potrzeba.

Z ćwiczeń na przyrządach wykluczają się tu również wysokie i dalekie skoki, niemniej wszystkie ćwiczenia, gdzie gwałtownemi zamachami usiłuje się dosięgnąć dalekiej przestrzeni. Nie są one jako potrzebujące silnego natężenia i wywołujące znaczne wstrząśnienia delikatnego ciała kobiety odpowiednie. Zasada ta dalej, da ćwiczeniom na drążku, bardzo mały zakres, to też tylko lekkie podnoszenia i zwieszenia można tu z pożytkiem przedsiębrać. Ponieważ ciało kobiety przez swą budowę daleko mniej wytrzymuje, wpływów szkodliwych, aniżeli mężczyzny, dlatego oględny nauczyciel, musi mieć to ciągle na względzie, wybierając zarazem takie ćwiczenia, które mogą usunąć szkodliwe następstwa, wynikające z zatrudnienia lub złej postawy ciała, jak przygarbienie z siedzenia na ławkach złej budowy, wynikające albo z pochylenia wskutek szycia powstałe lub i inne podobne zboczenia. Podnoszenia i zwieszania, mianowicie na właściwych przyrządach, będą tutaj nader wskazane, gdyż one przedewszystkiem zapobiegną powyższym szkodliwościom, wzmacniając mięśnie piersi i grzbietu.

W wyborze ćwiczeń musi nauczyciel mieć również na oku rozwinięte już zboczenia lub kalectwa, do których kobiety są bardzo skłonne; jeżeli nie usunięcie istniejącego zboczenia, to przynajmniej jego zmniejszenie powinno być celem zabiegów gimnastycznych, gdy się ma naukę „indiwidualnie" stosować. Nie należy jednak zaniedbywać nigdy głównego celu ćwiczeń gimnastycznych. W wyborze ćwiczeń u dziewcząt, również uwzględniać należy: wiek uczennic. Nauczyciel dobrze umiejący ocenić, co dziewczętom przystoi, dobierze zawsze odpowiednie ćwiczenia, dla rozmaitego ich wieku, idąc w nauczaniu zawsze stopniowo „od lekkich ćwiczeń do ciężkich" od „prostych do złożonych" i t. p. Zaleciwszy n. p. pierwszym oddziałom jakieś swobodne bieganie, można wyższym oddziałom dać ćwicznnia, mające wyrabiać siłę mięśniową, rozumie się, odpowiednio do sił ćwiczących się.

W wyborze ćwiczeń na przyrządach, głównie na to trzeba zwracać uwagę, aby ćwiczenia w zwieszeniun lub podporze. gdzie cały ciężar ciała się dźwiga, pozwolono wykonywać tylko starszym uczennicom, mającym siłę gimnastyczną już do pewnego stopnia rozwiniętą.

O ile tedy w wyborze ćwiczeń gimnastycznych u dziewcząt, na ich ustrój wewnętrzny i właściwy układ ciału niewieściemu zważać należy, mówiliśmy wyżej, dalsze atoli zasady, wynikną tu ze spostrzeżeń, nad ich umysłowem uzdolnieniem. Jednem słowem, należy ćwiczenia w ten sposób dobierać, aby te do pojęć dzieci, były zawsze odpowiednio zastosowane; ztąd niższym oddziałom zaleca się też ćwiczenie proste, wyższym zaś już bardziej złożone. W jakim nastroju umysłowym uczennice się znajdują, potrzeba również baczyć, niemniej jak i o ciągłą zmianę ćwiczeń starać się należy, przez to bowiem tylko ochota i zamiłowanie do tej pożytecznej nauki, da się utrzymać; nie jedynie bowiem tylko korzyści z gimnastyki dziewczęta odnosić powinny, lecz zarazem mieć w niej i rozrywkę. Tak samo dobieranie ćwiczeń do ich smaku i zmyślności, winno być także staraniem nauczyciela. Dziewczę zwraca chętnie uwagę na pojedyńcze szczegóły, na drobnostki, a zarazem łatwo pojmuje to, co wdzięk ma i pięknie wygląda, chociażby nawet w sztucznych i powikłanych zarysach się przedstawiało. Ze względu na tę właściwość, zasługują tu na dokładne przerobienie, przedewszystkiem rozmaite sztuki w chodzeniu, bieganiu i skakaniu a szczytem tego są reje gimnastyczne, ze swoją rozmaitością form powabnych.

II. Otóż i druga część rozprawy, mająca choć w krótkości przynajmniej, zastanowić się tu nad etycznemi zasadami, jakiemi w gimnastyce dziewczęcej kierować się należy. Zgodnem z etyką będzie wszystko to, co kobiecej przyzwoitości ani skromności nie uchybia. Ztąd n. p. wysokie zginanie kolan, rozkroki, wywijania na drążku, wymyki, siadanie na poręczkach, wyskoki na konia, zeskakiwania z tramboliny i inne tego rodzaju ćwiczenia, uchyli się stanowczo z gimnastyki dziewcząt. Niemniej unikać należy wszystkiego tego, co podrażnia płciowo i ku sprośnym umysł zwraca wyobrażeniom. Już huśtanie się w zwieszeniu lub podporze, przekraczające cokolwiek więcej pionową pozycyję, uważać należy za niestosowne, jako przyzwoitość łatwo obrazić mogące. Chcąc przez gimnastykę z rozwojem sił, wydoskonalić zarazem i cechy kobietom właściwe, należy przedewszystkiem dobierać ćwiczenia zgodne z prawami obyczajności i przyzwoitości, tak, aby skutkiem tych już w całem zachowaniu ćwiczących się, skromność przebijała.

Jak piękność w obyczajności, tak też i piękność kształtów, należy starać się o ile można, dobranemi ćwiczeniami osięgnąć. Już sama natura, obdarzyła kobietę piękniejszemi kształtami, to też jeżeli u chłopców, staramy się za pomocą gimnastyki, doprowadzić do okazałych form ciała, to o ile więcej należy poświęcić uwagi, rozwojowi pięknych kształtów dziewcząt. Wszakże nie tylko siła, nie jeno wzmacnianie ciała i zdrowia, jest celem ćwiczeń gimnastycznych, ale i lekkość, zwinność, nadobna i powabna postawa, w każdej pozycyi i ruchach, powinny być zadaniem

całej gimnastyki

Pięknem nazywa Plato to, w czem wszystko się zgadza, gdzie formy są zaokrąglone i harmonijne. W harmonii tedy istnieje piękno. W wyborze ćwiczeń, powinno się dążyć do tego, aby harmonija tkwiła w kształtach ciała. Jednostronne rozwinięcie ciała, odpowiedniemi ćwiczeniami psuje harmonię. Ztąd n. p. wszystkie ćwiczenia, mające na celu barczystośc t. j. rozwinięcie się ramion, nie są dla dziewcząt stosowne, do czego ćwiczeniami na poręczkach przeważnie się doprowadza. Zgodnie z powyższą zasadą, potrzeba dalej ćwiczenia tak układać, aby zawsze i mięśnie przeciwne zarówno się natężały, czyli n. p. po zwieszeniach, aby następowały ćwiczenia w podporze, a po zginaniu, wyprężanie. Nie tylko atoli pojedyńcze części ciała, mają między sobą się zgadzać, ale cała postać musi być wyrazem duszy tak, aby w ciele przebijała się owa wyższość i godność, ów powab i łagodność, które razem z kobiety, czynią tak miłą istotę. Nauczyciel tedy musi za pomocą ćwiczeń gimnastycznych, podobnie jak rzeźbiarz dłutem stworzyć to u swych uczennic, co ideał kobiecy stanowi.

Piękny chód i prosta postawa, należą do cech uszlachetnionej rasy i podniosłego ducha ludzkiego, to też wszystkiemi ćwiczeniami, potrzeba starać się do tego doprowadzić, tem bardziej, że jak wyżej wspomniano, są kobiety w obec ich codziennych zatrudnień, na całkiem przeciwny wpływ narażone. Różnorodne tedy ćwiczenia w chodzeniu i staniu, mają tu ważne znaczenie. Chociaż niektórych z nich n. p. zginania tułowia i t. p. nie można nazywać estetycznemi, to jednak ku osiągnięciu wspomnianych celów, są one niezbędne.

Porównywając dalej gimnastykę chłopców z dziewczęcą, zaznaczyć musimy, że chłopcom podoba się przedewszystkiem szybkie, tęgie i junackie, gdy zaś dziewczętom ćwiczącym się. przystoi tylko to, co odznacza się łagodnością i miękkością form, co jest powolnem i zaokrąglonem i wdzięcznie i nadobnie się przedstawia. Odpowiednio do tych właściwości piękna kobiecego, zalecimy im tedy ćwiczenia, dające się wykonywać powoli, wdzięcznie i elegancko.

Wszystkie te zalety, łączą w sobie ćwiczenia, w tak zwanych rejach gimnastycznych (pochody ozdobne, taniec gimnastyczny), o których Massmann powiada: „że powinny się tak przedstawiać, aby harmonija, rytm i takt, na nie się składały i aby w chodzie, stąpaniu, posuwaniu się i śpiewie, powab ciała i piękność duszy, mogła na jaw zawsze wystąpić; w tych to ćwiczeniach, żywy umysł kobiecy, pozostaje w harmonii z wysileniem fizycznem, wytrwałością i powagą“. („Massmann „Altes und neues vom Turnen“, 2. zeszyt str. 113).

Ćwiczenia odznaczające się rzutkością, odwagą i śmiałością mężczyznom właściwą, są w jaskrawej sprzeczności z pięknemi zasadami gimnastyki żeńskiej; nic bowiem nie razi nas tak u niewiast, jak ich męzkie występowanie, dla tego też szkoły ćwiczeń cielesnych, nie powinny stwarzać i wyrabiać tak zwanych k o b i e t - m ę ż c z y z n.

Potrzeba jednak mieć tu na uwadze i to, aby przez dobieranie stosownych ćwiczeń nie pozwolić u dziewcząt rozwijać i bujać chorobliwej wyobraźni i sentymentalności, co tak ideałowi kobiecemu jak i mężczyźnie nie przystoi wcale.

Nie estetycznem jest również wszystko, z czego przebija się niepewność, bojaźliwość i chwiejność. O ile bardziej kobieta z natury swej do bojaźliwości i do niedowierzania własnym swym siłom jest skłonną, o tyle odpowiedniemi ćwiczeniami, tę właśnie słabą stronę kobiety należy usuwać. I tak niech u dziewczyny noga stąpa pewnie, ręka chwyta śmiało a przytomność umysłu niech zastąpi zawroty głowy, mglenia i skłonność do płaczu. Chodzenie na zawieszonych belkach, zawiśnięcie na linwie, ćwiczenia na poziomej drabinie i t. p. zdążają do powyższego celu.

Ta tedy pewność, jak niemniej cała piękność i wdzięk, wynika dopiero z cielesnej siły i zdrowia; to też w ćwiczeniach gimnastycznych, zdobywa się dopiero pośrednią drogą przymioty estetyczne, o czem mówi Goethe:

„Pragniesz wyglądać nadobnie, a jeszcze nie masz pe-[wności — napróżno!
„Tylko skończoną siłę wdzięk i nadobność zdobi.“

*Dr. A. T.*

---

# KRONIKA.

**Nauka gimnastyki w c. k. wyż. szkole realnej w Jarosławiu.** Nauka powyższa jest jeszcze zawsze przedmiotem nadobowiązkowym. Z początkiem roku szkolnego 1882/83. zapisało się na naukę 100 uczniów, którzy na trzy oddziały zostali podzieleni. Każdy oddział ćwiczy się dwa razy w tygodniu po godzinie. Łącznie tedy przypada sześć godzin tygodniowo, po godzinach przedmiotów obowiązkowych, na ćwiczenia gimnastyczne.

Szkoła posiada w swem zabudowaniu krytą salę, a obok boisko. Sala jest 10·20 mtr. długą, 6·75 mtr. szeroką, a 4·42 mtr. wysoką. Powierzchnia sali, służąca do ćwiczeń, wynosi tedy 68·85 kw. mtr. (Pomieniona sala jest zbyt szczupłą, licząc bowiem co najmniej 4 kw. mtr. powierzchni, na jednego ucznia, jest ona do ćwiczeń dogodną, co najwyżej dla 17 uczniów. Przyp. Red.). Boisko ma kształt trapezoidu mającego 352 kw. mtr. powierzchni.

Co się tyczy urządzenia, posiada szkoła na boisku pojedyńcze rusztowanie na wspinalnię i na drążek. (Rusztowanie to ma być obecnie przeniesionem do sali, w której dotychczas nie ma żadnego urządzenia, poczem w lecie ma się na boisku wystawić nowe rusztowanie).

Z przyborów posiada szkoła 30 par ciążek i 30 lasek drewnianych. Z przyrządów: 1 porączki, 1 konia, 2 par kółek, 1 drążek, 1 orczyk, 2 żerdzie pionowe, 1 linę wiszącą, 1 parę stojaków i 1 mostek do skoku, i 1 drabinę pionową. Przyrządy wprawdzie nie są w zupełnie należytym stanie, jest jednakże nadzieja, że Dyrekcyja szkolna, starająca się o dobro młodzieży, braki te usunie.

Nauka sama odbywa się według ułożonego na 12 tygodni rozkładu ćwiczebnego, na podstawie którego pół godziny przypada na ćwiczenia wspólne, pół zaś na ćwiczenia zastępami z jedną zmianą, a spoczywa w rękach ukwalifikowanego nauczyciela.

---

**Zjazdy gimnastyczne w r. 1882.** Związek gimnastycznych towarzystw f r a n c u s k i c h odchodził uroczyście ósmy zjazd swój w Reims w dniu 28. i 29. Maja. Uczestników było 600. Związek gimnastycznych towarzystw s z w a j c a r s k i c h, obchodził uroczyście 50-letni jubileusz w Argau, od 29. Lipca do 1. Sierpnia. Związek gimna-

stycznych towarzystw niderlandzkich, odbywał swój dwunasty zjazd dnia 30. Lipca w Roermond, Związek gimn. tow. belgijskich, obchodził uroczyście jedenasty zjazd, połączony z wystawą w Sierpniu w Antwerpii. Zjazd gimn. tow. szwedzkich, odbywał się po raz szósty w Sztokholmie 28. i 29. Kwietnia. Tegoż roku odbył się też zjazd gimn. tow. północno-amerykańskich, na który i towarzystwa europejskie zostały zaproszone. *(Sokol 1882).*

---

**Pewien młodzieniec 19-letni** obiegł dokoła Paryża 44 kilomtr. w 3 godzinach. Ubiegł przeto 4250 mtr. w każdej ćwierci godziny, 250 mtr. w jednej minucie.

Littlewood przebiegł w Scheffield 531 mil ang. w 6 dniach.

Z Frankfurtu puścili się dwaj akademicy, członkowie klubu welocypedystów, w podróż do Paryża na skoropędach. Ubiegli 600 kilomtr. w 6. dniach, przeciętnie tedy 100 kilomtr. w jednym dniu. Za dni 14 byli z powrotem w domu odpocząwszy w Strassburgu.

---

**W Anglii odbył się meeting** pod przewodnictwem lorda Shaftesbury w celu rozpowszechnienia nauki gimnastyki. Powzięto na nim uchwałę wystawienia obszernej sali gimnastycznej, w której mają się ustawić wszelkie przybory i przyrządy gimnastyczne, a zarazem i wszelkie środki do gier gimnastycznych, wpływających na rozwój ciała, siłę i zdrowie. Do ćwiczeń przypuszczaną będzie głównie młodzież od 14. do 20. lat. Równocześnie wybrano komitet do urzeczywistnienia projektu tego.

---

**Zwickau i. S.** Tutejsza reprezentacyja miejska powzięła uchwałę wystawienia wielkiego, z kilku sal się składającego, gmachu gimnastycznego na bardzo odpowiednio, w samem mieście położonem miejscu.

---

**Düsseldorf.** Rada miejska wyznaczyła na budowę szkoły żeńskiej 108.300 mrk., przy której ma być też wystawioną odpowiednia sala gimnastyczna, opatrzona potrzebnymi przyrządami i przyborami do żeńskiej gimnastyki.

---

**Na kongresie krzewicieli gimnastyki szkolnej** w Gondawie odbytym w dniach 3, 4, i 5. Sierpnia r. b. rozbierano następujące sprawy:

1) Kiedy zalecać należy noszenie gorsetu podczas ćwiczeń gimnastycznych i po za niemi?

2) Jak należy postępować nauczycielom w lekcyjach swych gimnastyki w szkole ludowej?

3) Stanowisko profesora gimnastyki w seminaryjach nauczycielskich?

4) Jakiemi sposobami przychodzimy do harmonijnego rozwoju ciała?

5) Jakie są najodpowiedniejsze i najpotrzebniejsze przyrządy gimnastyczne dla szkół?

---

**Ostatni pobór** rekrutów, jak donosi „Gazeta Narodowa“ z d. 29. Listopada, nie tylko u nas, lecz i w innych częściach kraju, przekonał komisyje, że pokolenie nasze, obecne, sądząc z tego rocznych powołańców, nader szybko upada, słabnie i niedołężnieje.

Jeszcze wiejscy parobczacy wyglądają jako tako, nie jeden nawet z uśmiechem przyznaje się, że jest zdrów zupełnie, ale młodzi izraelici, przedstawiają się jak istne szkielety, wychudli, zupełnie wynędzniali (niektórzy głodzą się podobno na kilka miesięcy przed poborem), mięśnie jak żeby w zaniku, tak, że wzbudzają litość swoim nędznym wyglądaniem. Największa ich część nie mogła być uznaną za zdolnych do służby wojskowej, z powodu wad organicznych i fizycznych niedołęstwa“.

Słowa powyższe powtarzamy za „Gaz. Narod.“ na poparcie tego, cośmy już tylekrotnie tutaj pisali, że pokolenie nasze fizycznie karleje t. j. przeradza się z każdym dniem niemal to więcej.

Czas już jest wielki upamiętać się w tej obojętności i nagannem zaniedbywaniu fizyczno-higienicznej strony naszego wychowania.

---

**Towarzystwa gimnastyczne we Francyi.** Pierwsze towarzystwo gimnastyczne we Francyi powstało w Guebwiller r. 1860. W r. 1870. było już ich 10. W r. 1873. liczba ta podniosła się do 20. i w tym to roku zawiązała się Federacyja pod nazwą: Unii Towarzystw gimnastycznych francuskich.

Od r. 1875. liczba Towarzystw tych ciągle się zwiększa.

Do Nr. 118. r. z. pisma gimnastycznego „Gymnaste“ organu Unii, dołączoną została mapa dzisiejszych Towarzystw gimnastycznych we Francyi wedle departamentów.

I tak d. 15. Września r. 1882. było w całej Francyi Towarzystw gimnastycznych 251, tak rozłożonych, że:

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| w | 38 | departamentach | nie było | żadnego | towarzystwa | | |
| „ | 22 | departamentach | było | po | 1 | towarzystwie | = 22 |
| „ | 5 | „ | „ | „ | 2 | „ | = 10 |
| „ | 4 | „ | „ | „ | 3 | „ | = 12 |
| „ | 5 | „ | „ | „ | 4 | „ | = 20 |
| „ | 2 | „ | „ | „ | 5 | „ | = 10 |
| „ | 1 | „ | „ | „ | 7 | „ | = 7 |
| „ | 3 | „ | „ | „ | 8 | „ | = 24 |
| „ | 1 | „ | „ | „ | 9 | „ | = 9 |
| „ | 1 | „ | „ | „ | 10 | „ | = 10 |
| „ | 1 | „ | „ | „ | 12 | „ | = 12 |
| „ | 1 | „ | „ | „ | 30 | „ | = 30 |
| „ | 1 | „ | „ | „ | 38 | „ | = 38 |
| „ | 1 | „ | = | „ | 47 | „ | = 47 |
| | 86 | | | | | | 251 |

Widzimy więc z wykazu powyższego na mapie, że w 4 departamentach, jest tylko połowa tej liczby towarzystw, co we wszystkich innych, razem wziętych. W 19 departamentach północnych jest razem 205; gdy w 65 południowych, wszystkiego tylko 46 towarzystw.

Zwracamy uwagę na to, że od r, 1875. t. j. od czasu zawiązania się Unii Tow. gimn., ruch gimnastyczny we Francyi zaczął się znacznie zwiększać, ale w tym kierunku, że w departamentach sąsiadujących z Niemcami, t. j. na północy, towarzystwa gimnastyczne szerzyły się szybko i licznie, gdy na południu, do tej chwili jeszcze, mało ich się tam bardzo znajduje.

Unija urządza co rok, od czasu swego powstania, Uroczystości federacyjne w mieście, gdzie przebywa jej komitet nieustający. Budzą one wiele zajęcia w publiczności.

W r. 1881. dwóch ministrów brało udział w uroczystości w Hawrze. a minister wojny, wręczył sztandar Unii.

W r. 1882. także dwóch ministrów zjechało do Reims na taką uroczystość, a prezydent Republiki wysłał jako zastępcę, swego generała Pittie, a minister wojny, generała Boulanger'a.

Krzewią się więc bardzo tam towarzystwa gimnastyczne, bo znajdują zewsząd gorące poparcie i uznanie.

---

Panom inspektorom szkolnym i przełożonym zakładów naukowych przypominamy, że z numerem niniejszym rozpoczynamy trzeci rok wydawnictwa.

---



Odpowiedzialny Redaktor **Dr. Tadeusz Żuliński.** I. Związkowa Drukarnia. Nakładem Towarzystwa Gimnastycznego „SOKÓŁ“.